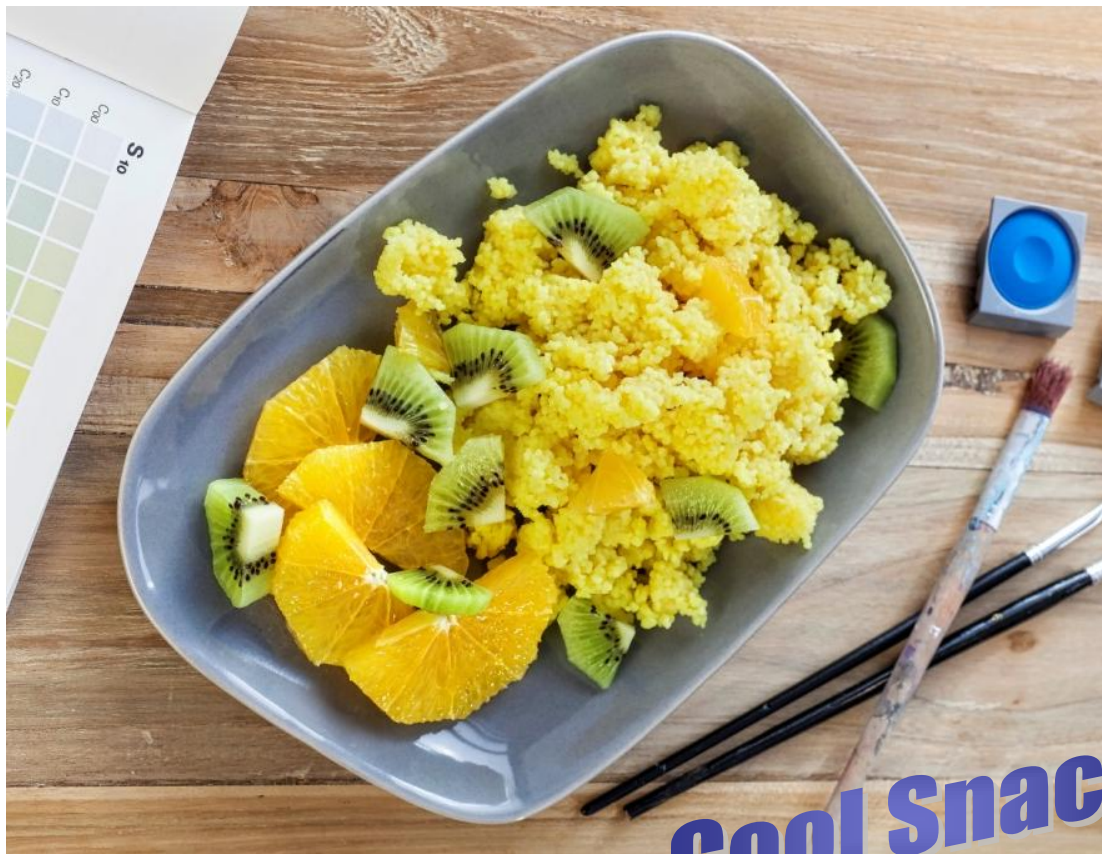


Kuss mit Obst

Süßer Couscous mit saisonalem Obst



COOL SNACK

Nährwerte pro Portion: (400 g)	
Energie (kcal)	340
Energie (kJ)	1434
Eiweiß (g)	12,7
Fett (g)	4,1
Gesättigte FS (g)	1,8
Kohlenhydrate (g)	57,7
- davon Zucker (g)	23,6
Salz (mg)	193

enthaltene Allergene in Couscous:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose) Fische Krebstiere
- Erdnüsse Soja Weichtiere
- Sesamsamen Senf Sellerie
- Schwefeldioxid Eier Lupinen
u. Sulphite

enthaltene Allergene in Obst:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose) Fische Krebstiere
- Erdnüsse Soja Weichtiere
- Sesamsamen Senf Sellerie
- Schwefeldioxid Eier Lupinen
u. Sulphite

Süßer Couscous mit frischem Obst

Zutaten für 10 Portionen:

500 g Couscous
1,5 l Milch, 1,5 % Fett
50 g Vanillezucker
2 kg Obst, frisch und saisonal

Zubereitung:

1. Milch erhitzen und von der Kochstelle nehmen.
2. Couscous und Vanillezucker einrühren, den Topf mit Deckel schließen und 10 Minuten quellen lassen.
3. Frisches Obst der Saison in Stücke schneiden und zu dem Couscous verzehren.